

救命药硝酸甘油 用不对真要命

硝酸甘油不仅是突发心梗时的“救命药”，也是缓解心绞痛的良药。硝酸甘油可以通过舌下含服的方式迅速发挥作用，起到扩张冠状动脉、改善心肌细胞缺血和乏氧状态的作用，从而降低心梗恶化的风险，为患者送医争取时间。

不过，在使用硝酸甘油时还有以下几个误区要尽量避开，否则不仅不能治病，甚至还会加剧心绞痛症状，发生心脏意外事件危及生命。

误区一 能扛过去就不吃

是药三分毒，药吃多了会有损健康，能够不吃药尽量不吃，这样的观点在很多患者身上得到体现。观点本身不错，但有些患者过分害怕吃药，认为救命药硝酸甘油是一种“烈性药”，怕经常使用会引起不良反应，以至于在发生心绞痛的时候也不吃药，想着“扛一下”。但这样的做法很危险，甚至会危及性命。

尽管硝酸甘油有头痛等副作用，但都在可控范围，经多次服用后，一般不会再发生

副作用。因此，不能因为恐惧硝酸甘油而以自己的健康甚至生命开玩笑。

误区二 用药跟着广告走

由于有些患者的用药认知依赖于广告，因此在心绞痛服药方面，首选的不是硝酸甘油，而是速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等。他们认为这类药可“速效”缓解心绞痛。显然，这部分人群不了解硝酸甘油含服是治疗心绞痛最好的急救药。当然，并不是说速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等没有治疗作用，这些药能够缓解心绞痛，但是作为急救作用，硝酸甘油当仁不让是首选药物。

误区三 服用剂量打折扣

含服硝酸甘油的目标是尽一切可能在最短时间内消除心绞痛症状，最大限度避免心脏意外事件的发生。目前存在的问题是部分病人含服硝酸甘油既不及时，剂量又往往不足，没有达到在最短时间内使症状消失这一目标。

硝酸甘油舌下含服2至3分钟后即可生效，并能维持10至30分钟。含服5分钟后不见效，应再次服用，含服3次后仍无效，应考虑为重症心绞痛或心肌梗死，也可能是伴有胸痛的其他疾病，应尽快去医院救治。

误区四 卧床用水送服

一般服药都用水送服，但是硝酸甘油千万别用水送服。舌下含服硝酸甘油，吸收率在80%左右，一般在服后5分钟达到最大效果。用水吞服起效慢，而且肝脏对其有降解作用，只有约8%的药物成分被吸收，这就让药物的作用大打折扣。

含服硝酸甘油时姿势有讲究，最好坐着服用。坐位含服比躺着、站着都好，体位性低血压会引发脑供血不足出现头晕、低血压，甚至晕厥症状；若含服时采取平卧位，可因回心血量增加加重心脏负担，从而影响药物疗效。

误区五 用药后眩晕是中毒

硝酸甘油具有一定的降压作用，因此个

别人在用药后可出现眩晕、摇晃等低血压症状，这并非中毒，只要平卧数分钟即可恢复正常。

误区六 把药瓶随身放

硝酸甘油的有效期受温度、湿度和光线影响。特别是开封后的硝酸甘油，其有效期会明显缩短，一般在3到6个月。因此，硝酸甘油应该避光、密封，最好用棕色玻璃瓶放在阴凉处，避免阳光照射。

有的人把硝酸甘油随意放置，而且药瓶盖子开着或者不拧紧，这会让药效大打折扣。有的人随身携带时还会将药片放在贴身内衣口袋内，殊不知，人体的体温会促使药片挥发失效。

因此，在服药的时候，应尽量快速打开盖子和拧紧盖子，以免瓶内药片接触空气而缩短有效期。

（据《北京青年报》）



专家提示：科学控糖也要关注自家厨房

一项关于我国消费者糖认知状况及控糖行为的研究显示，近七成受访者有控糖意愿，近八成受访者将控糖重点指向超市食品和饮料。对此，专



家提示，厨房用糖是我国城市居民摄入糖的第一大来源，一日三餐的“含糖量”不可忽视。

上述研究牵头人之一、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，许多消费者将减糖焦点放在超市货架的食品和饮料上，却忽视了一日三餐的糖分含量。科学控糖，可以从自家厨房开始。

目前我国居民的糖摄入水平总体不算高。国家食品安全风险评估中心发布的《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示，城市居民平均每天摄入9.1克糖，符合《中国居民膳食指南（2022）》每人每天25克以内的建议。此

外，摄入的糖占膳食总能量的1.9%，也远低于世界卫生组织的建议值10%。

在食品健康专家看来，控糖减糖应采取科学方式，关键是搭配出健康的膳食。

中国工程院院士陈君石表示，食物多样、吃动平衡是饮食健康的核心，控制总能量摄入是防治超重、肥胖及相关慢性病的重要途径。糖尿病患者、血糖长期偏高人群、体重超重或肥胖人群等有控糖需求，但如果又喜欢甜味，可在合理膳食的前提下，合理选择以甜味剂替代糖的相关产品。

（据新华社）

中国公民健康素养——基本知识技能释义

（2024年版）

生室）、社区卫生服务中心（站）为辖区35岁及以上2型糖尿病患者提供健康管理服务，每年提供4次免费空腹血糖检测，至少进行4次面对面随访。

18. 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理。

慢阻肺全称为“慢性阻塞性肺疾病”，是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病。慢阻肺的主要症状是慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难。早期慢阻肺患者可没有明显的症状，随病情进展症状日益显著；咳嗽、咳痰症状通常在疾病早期出现，而后期则以呼吸困难、气短、喘憋为主要表现。肺功能检查是诊断慢阻肺的常用方法。

吸烟、呼吸道感染、粉尘或化学物质、环境烟雾、慢阻肺家族史等是慢阻肺的常见危险因素。40岁及以上人群，长期吸烟、粉尘或化学物质暴露等危险因素接触者，有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状者，建议每年进行1次肺功能检测。

积极控制慢阻肺相关危险因素，可有效预防疾病发生发展。吸烟者应当戒烟。加强职业防护，避免与有毒、有害气体及化学物质接触。减少生物燃料（木材、动物粪便、农作物残梗、

煤炭等）燃烧导致的室内空气污染，避免大量油烟刺激。提倡家庭中进行湿式清扫。在室外空气污染严重时，尽量避免外出或做好戴口罩等防护措施。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的主要诱因，建议慢阻肺患者和老年人等高危人群主动接种新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗，吸入药物起效快、全身副作用小，可联合用药，是较安全的用药方式。慢阻肺患者应定期随访，每年至少做一次肺功能检测，监测症状及合并症，坚持健康生活方式，注重膳食营养，多吃蔬菜水果，进行中等的体力活动，在专业人员指导下积极参与康复治疗。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重，常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和/或黏度改变以及发热等，也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症状，一旦出现上述情况，应立即到医院就诊。（特 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

领域「职业闭店人」侵害消费者权益 中消协提示：警惕早教、健身等

誉、商品服务质量等信息货比三家，谨慎做出决定，不要因贪图优惠而冲动消费。

建议消费者要求经营者，按照消费者权益保护法实施条例的规定提供书面合同，仔细审阅商品服务的具体内容、价款费用、预付款退还方式、违约责任等合同核心条款，尽量避免一次性大额充值，妥善留存发票、收据、与经营者沟通记录等凭证。

如果发现商家停业、关门、跑路、失联并且具有职业闭店行为特征，建议消费者收集相关证据，向当地消协组织或者有关行政部门投诉。如果遭遇商家闭店前恶意促销圈钱涉嫌诈骗，建议消费者及时向公安机关反映情况。必要时，消费者还可以选择向人民法院起诉，依法维护自身权益。

（据新华社）

发病率不断增加的乳腺癌，已成为威胁女性健康的头号“杀手”，且发病趋势呈现年轻化，城市发病率比农村高，大都市比例更高，除此之外的其他乳腺疾病如乳腺小叶增生、乳房结节在女性朋友中更是高发。

职场女性和她的伏案工作

长期伏案工作的女性，由于胸部长期受压，胸部和乳房静脉血液回流缓慢，乳房内代谢产物和过多的雌激素就会对乳腺组织起到刺激作用，从而导致某些乳腺疾病的发生。

要想远离乳腺疾病，这四点要注意：第一，合理安排生活、工作、学习，平和心态最重要，不要自寻烦恼，学会在烦恼中自我解脱；第二，茶歇时间到了，站起来上臂上举扩扩胸、甩甩手臂扭扭腰，使得受压的胸部得到松弛，增强胸部和乳房的血液循环，使处于停滞的血液和淋巴液循环起来，减少气滞瘀结的现象，减少患乳腺疾病的机会；第三，回家不要“沙发躺”，游泳、打乒乓球或羽毛球等都是不错的运动，提醒女性朋友们，回家后立即解下胸罩，对乳腺健康有利；第四，就是乳房按摩，睡前按一按，有利于乳房血液循环，睡前冲个热水澡，对着乳房温水沐浴几分钟，对乳房的挺拔和丰满更为有利。

职场女性和她的奶茶

心情不好，出去走走，奶茶不离手，殊不知快乐的源泉是糖分，湖南省职业病防治院（南华大学附属职业病防治院）中心实验室的一项调查发现，一杯正常甜度的奶茶含糖量竟高达40g，相当于8块方糖。当我们吃甜食时，大脑会分泌多巴胺和内啡肽，当这两种激素分泌量高的时候，就会让人产生愉悦感。再加上奶茶里的珍珠、芋圆、椰果，嚼它们会增加神经元活性，让大脑放松减压。说到这里，有的女性朋友不理解——快乐就好，乳房不痛了，糖分高了会导致肥胖、糖尿病等疾病的发生，那也是老年的事。

其实人体吸收过多的糖后会反射性刺激胰岛素分泌，来促进糖的氧化分解和利用，乳房是一个容易“过度”吸收胰岛素的器官，现代医学研究证明，胰岛素在乳腺组织内的存在可以促进乳腺癌细胞的生长和繁殖。所以，奶茶一定要喝的话，我给大家三点建议：茶底淡一点，减少咖啡因的摄入；奶盖少一点，减少脂肪的摄入；不要过量，建议每周最多饮用1-2次奶茶，最好不要在晚上喝。

注意六种生活习惯 助职场女性远离乳腺疾病

职场女性和她的穿搭

职场女性的穿搭总是那么收身得体又精致的，生完孩子后身材发福、胸大或者乳房下垂、藏在腰间和下腹的赘肉成了新的“忧伤”。于是大家在办公室里窃窃私语讨论如何遮掩、瘦身、穿搭，才能凸显“OL”风格，塑形内衣成了微胖女生的专宠，那么问题又来了，胸痛、乳腺增生的问题又来了，什么原因呢？

首先，束胸不当引起的“孟德尔症”：乳房过大，胸罩过小，久而久之胸壁静脉回流受阻受压，引起无菌性血栓性静脉炎，迂曲的静脉伴有红肿，造成胸部和两肋胀痛，医学上称“孟德尔症”；其次，不注意胸罩制作材质，在佩戴胸罩时便会有微细的化纤颗粒脱落而堵塞乳管开口。另外，在制作材料上有的人一味追求挺拔或者光滑，所以尼龙、泡沫塑料所制的胸罩受到很多人的青睐，这种胸罩不透气、不吸湿，尤其是在夏天，汗液不易蒸发，乳房皮肤长期溃溃，乳房的皮肤可溃烂、渗液，有湿疹样改变。所以选对内衣比优雅的穿搭更重要，我们既要健康舒适，又要优雅气质。

职场女性和她的压力

女性进入职场的那天起，无论工作、学习、或者家庭料理，一般都是处在快节奏的活动中，她们通常心理压力较大，常处于超负荷运转中，久而久之身心疲惫，机体免疫力下降，使内分泌功能紊乱，体内激素水平的变化，导致乳腺疾病发病率升高。人在高度紧张的状态下，容易导致体内各项激素的分泌不均匀，如雌激素增多，孕激素分泌下降，使乳房周期性复旧不全，诱发乳腺小叶增生等问题。为了缓解压力，部分女性养成了抽烟喝酒的习惯，熬夜，饮食无节制，昼夜无规律，喜欢烧烤、高碳酸饮料、高脂食物、高蛋白或油炸食品，给自己内分泌紊乱埋下“祸根”。

职场女性和她熬的夜

早在2007年，顶级医学期刊《柳叶刀·肿瘤》刊发的一篇论文指出，长期熬夜、不规律作息是致癌风险因素。人体存在一些和“生物钟”密切相关的昼夜节律基因，特别是在乳腺和子宫内壁的细胞中较多。乳腺增生和内分泌紊乱有直接关系——熬夜时正常生物钟被破坏，导致内分泌紊乱，体内雌激素等激素分泌异常，长时间作用于敏感的乳腺组织，诱导乳腺腺体大量增生。另外，2019年中国年轻女性熬夜族精神情绪影响认知问卷调查中，71.9%的受访者认为熬夜会让自己精神情绪变差，其中，注意力不集中、反应迟钝和精神萎靡不振，是熬夜后最普遍的精神状况。熬夜后还特别容易产生多种皮肤问题，包括干燥、粗糙、暗沉、油光、长痘、肌肤松弛、皱纹及黑眼圈等。

职场女性和她的护肤品

护肤品保养是职场女性们最普遍的自救手段，70%的熬夜族会选择精华、面膜等。那么化妆品和护肤品又会对我们的乳腺产生什么影响呢？

虽然目前尚无确凿的证据证明化妆品和乳腺癌有直接的因果关系，也并非明确化妆品为独立、唯一导致乳腺癌的因素，但对于女性朋友，还是要慎用化妆品，尤其是妊娠期、患者已经经诊断为乳腺癌后，或者给儿童选用护肤品。如果一定要化妆请选用正规品牌并仔细阅读说明书，查看成分，尽量淡妆、避免长期浓妆。

职场女性们，避开“雷区”，养成良好的生活习惯，远离乳腺疾病。作为乳腺科医生，我更希望不是为你们治病，而是教会你们防病。

（据新华网）

装修为何爱找熟人推荐